

# Muutos

Pelaamisen vähentämisessä tai lopettamisessa on olennaisesti kyse muutoksesta. Motivaatiosi on tärkeä tekijä siinä, saavutatko muutoksen. Mitä motivaatio on? Motivaation kolme tärkeintä tekijää ovat halu, valmius ja kyky.

- **Halu:** Haluatko muutosta pelaamiseesi? Onko se sinun tahtosi?
- **Valmius:** Tämä kysymys voi olla erityisen vaikea. Tutki siis tarkkaan perimmäisiä arvojasi. Mikä on sinulle tärkeää ja mitä asioita tekemällä koet tyytyväisyyttä, mikä taas on sinulle vähemmän tärkeää? Oletko valmis luopumaan pelaamisesta tai vähentämään sitä? Onko muutos sinulle riittävän tärkeä? Miksi haluat muutosta?
- **Kyky:** Muutokseen tarvitaan taitoja, voimavaroja ja luottamusta eli pystyvyyden tunnetta. Koetko, että yksin on vaikea käydä läpi muutosta? Mikä tahansa elämänmuutos on lähes kaikille vaikeaa yksin. Monesti muiden ihmisten apu ja tuki auttaa.

Muuttuminen on voimavaroja kuluttava prosessi, joka ei ehkä onnistu pelkällä "nyt muutun" -toteamuksella. Prosessin tarkasteleminen voi auttaa ymmärtämään, miksi muutoksen alkuun pääseminen, muutosprosessissa eläminen ja tavoitteiden saavuttaminen voi tuntua hankalalta.

Muutos on uusien käyttäytymismallien, asenteiden ja uuden toiminnan oppimisprosessi. Oppiminen on kuitenkin hidas prosessi: joskus eteenpäin päästääkseen tulee otettua ensin kaksi askelta taakse.

Retkahduksia pidetään tavallisesti epäonnistumisina, vaikka ne ovat pikemminkin virheitä, joista sinnikäs ihminen ottaa opikseen. Retkahdukset ovat luonnollinen osa muutosta ja oppimisprosessia. Retkahdus ei siten merkitse askelta taaksepäin. Se on askel taaksepäin vain, jos sillä oikeutetaan alkuvaiheeseen palaaminen ja jämähtäminen. Se on askel eteenpäin, jos yrittämistä jatketaan uudella kierroksella.

Sitoutuminen pelaamattomuuteen voi olla hyvin vaikeaa; lipsahdukset voivat masentaa ja saada uskon horjumaan. Lipsahduksia tapahtuu lähes kaikille. Tämän tiedostaminen voi auttaa sietämään lipsahduksia ja retkahduksia, ja jatkamaan rohkeasti eteenpäin pelaamattomuuden tai pelaamisen vähentämisen tiellä.

Tarkastele [muutosvaiheet-taulukkoa \(avaa pdf\)](#).  
Mikä muutosvaihe kuvailee parhaiten tämänhetkistä tilannettasi?

Pohdinta-  
tehtävä

Ihminen etenee vaihe vaiheelta kohti pysyvää muutosta, kun löytää ajan myötä vastaukset ja itselleen toimivat ratkaisut alla oleviin kysymyksiin:

- Mikä on pelaamisen merkitys elämässäni?
- Millaista elämää eläisin ilman rahapelejä?
- Vaikuttaako pelaaminen kielteisesti elämääni?
- Haluanko lopettaa tai vähentää? (Millaiset rajat asetan itselleni? Kuinka paljon rahaa voin peleihin käyttää ja mitä pelejä pelata?)
- Tarvitsenko apua?
- Uskallanko kertoa ongelmastani kenellekään?
- Miten palkitsen itseäni onnistumisista?
- Miten otan opiksi, kun ylitän rajani?
- Miten suhtaudun pelaamiseen kannustaviin ylllykkeisiin?
- Miten vaikeutan pelaamistani?
- Mitä asioita voin kontrolloida ja mitä en?
- Kontrolloinko niitä asioita joita voin ja miten suhtaudun niihin asioihin, joita en voi kontrolloida?
- Mitä hyötyjä pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen antaa?

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/riskialtis-pelaaminen/muutos>

